**旭丘スイミングQA通信　№1４**

**次の認定テストは背泳ぎですが、今後どんな練習をするのですか？**

**また、大切な項目を教えてください。　パート2**

**今回は背泳ぎの練習カリキュラム例を列記してお話しさせて頂きます。**

**復習　(クロール系　フリー)**

**板 Ｋ(15×10) キックの復習練習と有酸素運動にて持久力**

**ＦＲ Ｓ(15×10) クロールの復習練習**

**ＦＲ Ｓｑ(15×10)　片手クロールにて各スキルの矯正練習**

**ＦＲ Ｓ(15× 6)　練習目標を確認しながら泳ぐ(スイム)**

**練習　(背泳ぎ　バック)**

**ＢＡ ＡＤＫ (15× 4)手は体側姿勢での背面キック　復習含む**

**ＢＡ ＧＫ (15× 6)手は上、ストリームラインにてのキック　負荷有**

**ＢＡ ＳＳ　 数分　 陸上での背泳ぎの手の動き練習**

**ＢＡ ＯＡＳ (15× 8)片手に集中した片手背泳ぎ(ストローク軌道練習)**

**ＢＡ　ＷＡＳ(15× 4)両手同時に背泳ぎ(左右対称の動き)**

**ＢＡ　 Ｓ　 (15× 6)実際に背泳ぎを泳ぎます(ストロークのタイミング注)**

**上記は背泳ぎを受験する子ども達へのカリキュラムの基本形です。**

**記号に関しては簡単に説明しておりますが、専門記号ですので前回にもお話しさせていただいたようにマニュアルを参考にしてください。**

**各練習項目では、個々に目標を指示して練習します。また、注意ポイントは個々によりその都度違い、書ききれませんので基本はマニュアルを参照してください。**